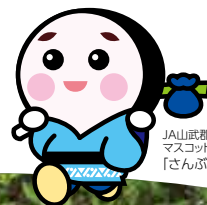


かがやき

2024
7月号
No.347

人・地域・くらしを農でむすぶ広報誌



JA山武郡市
マスコットキャラクター
「さんぶのさんちゃん」

特集

子どもたちの農業学習レポート



JA山武郡市

「かがやき」は
JA山武郡市の
ホームページでも
お読みいただけます



さんぶの

かがやき ファーマー



さんぶ支所管内
(睦岡地区)

もり やま り く
森山 璃久さん
(31)

より品質の高い 野菜を作るために



実家の畑を守りたい

森山璃久さんは約3ヘクタールの圃場で秋冬ニンジン、ピーマン、ダイコンなどを母と二人で栽培しています。「母の実家の休耕地を農地として復活させたい」との思いから、兵庫から転居して5年前に就農しました。

学びの2年間

農業経験がなかった森山さんは就農前に2年間、県の農林総合研究センターの研究を受け、知識と技術を習得しました。研究センターではスイカやダイコンなどさまざまな品目を栽培したり、品種の比較の研究などを行っていました。「センターでの経験は大きい。栽培の一連の流れを学べたおかげで、農業をスムーズに始められた」と振り返ります。

農業は最初が肝心

育てた野菜は道の駅などに出荷していましたが、昨年JAの園芸部に加入し、市場出荷も始めました。決められた規格に満たないと出荷ができないので、先輩農家たちと同じ品質の野菜を作れるよう、試行錯誤を重ねています。「特に大切にしているのは土づくり。失敗すると病気の発生につ

●さんぶのかがやきファーマー

さんぶ支所管内(睦岡地区)

森山 璃久さん(31)

2

●表紙登場者紹介

3

●特集

子どもたちの
農業学習レポート

4

●さんぶぐんし エリア Topics

6

●Information

◆ 夏季休業のごあんない

◆ 米の食味コンクールを開催します など

10

●農作業 テクニカルダイアリー

秋冬ニンジン・ブロッコリー

12

●みんなのひろば

◆ クロスワードパズル

◆ かがやき掲示板

◆ 健康LIFE

◆ つぶやき@かがやき編集部

14

●食育ソムリエが作る「満福」レシピ

カボチャのスープ

16

● 今月の表紙を飾ってくれたのは…



さんぶ支所管内(睦岡地区)

たかの あすか
高野 愛香ちゃん (10歳)

あん り
杏莉ちゃん (8歳)

あい な
和奈ちゃん (4歳)

最近…

ダンスが大好きな仲良し三姉妹！お気に入りの曲を歌ったり、踊ったりしながら遊んでいます♪

★就農年

2018年7月

★主な栽培品目

- 秋冬ニンジン
- ピーマン
- サトイモ

愛犬が日々の癒やし



休みの日は、愛犬のホップくんとお散歩したり、おもちゃで遊んでいる森山さん。「元気で飛び跳ねる姿」が名前の由来で、やんちゃな姿に癒やされています。

ながってしまつので、最初が肝心だとい
います。

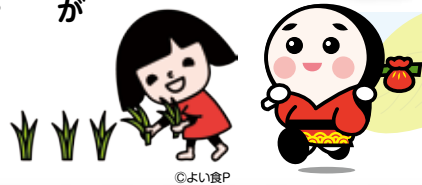
規模の拡大を目指す

「自分は人に恵まれている。近隣農家の先輩方や青年部の仲間など、困ったときに頼れる人が周りにいて、ありがたい」と笑顔で話す森山さん。「今後は機械化に適した栽培品目を選定し省力化を進め、規模拡大につなげたい」と意欲を見せます。

特集

子どもたちの 農業学習 レポート

5月は管内各地の小学校やこども園で農業学習が行われました。地元生産者や青年部員、JAの営農指導員たちが食農教育活動の一環として、子どもたちに苗の植え方や育て方などをアドバイスしました。今回の特集では、子どもたちが真剣に取り組んでいる様子や楽しそうな姿をレポートします！



©よい食P

サツマイモ苗植え

5/22

山武市立睦岡小学校 1・2年生



上手にできました😊

青年部睦岡支部のお兄さんたちと一緒に「べにはるか」の苗を植えました！「苗を寝かせて植えると大きなお芋ができるよ」とお兄さんに教えてもらい、みんなで実践しました♪

5/27

山武市立まつおこども園



大きく育つように真っすぐ植えたよ

「ベニアズマ」の苗を青年部やさいの里支部のお兄さんたちに教わりながら植えました。おいしいお芋に育つように、みんなで協力して頑張りました♪

5/27

山武市立おおひらこども園



みんな頑張ったよ！

青年部やさいの里支部のお兄さんと一緒に「ベニアズマ」「べにはるか」の苗を植えました。大きく育つように、優しく土を被せてあげました♪

5/27

山武市立なんごうこども園 & しらはたこども園



はやく大きくなあれ♪



お兄さんと一緒に植えたよ



なんごう・しらはたこども園合同で「べにはるか」の苗植えをしました！植え方を教えてくれたのは、青年部さんむ中央支部のお兄さんたち。お兄さんと一緒に「大きくなってね～！」と苗に声をかけながら、みんなで楽しく植えました♪

夏野菜の栽培学習



5/9

東金市立鵜嶺小学校 2年生



苗は優しく持ってゆ



生活科の栽培学習で、夏野菜の植え方をお勉強！ミニトマト、ピーマンなど、好きな野菜の苗を一つ選んで購入し、営農指導員から植え方や育て方を教わりました。

5/10

大網白里市立大網東小学校 2年生



お気に入りの苗を選んだよ



自分の好きな夏野菜の苗を「山武緑の風」大網店で購入。営農指導員に栽培方法を教わったり、野菜の苗クイズに挑戦したりして、楽しみながら学びました！

5/10

山武市立睦岡小学校 2年生



丁寧に植えました！



キュウリやミニトマトなどの中から、お気に入りの野菜苗を選んで鉢に植えました。植えるときのコツや水やりの方法を営農指導員から教えてもらいました♪

5/17

東金市立丘山小学校 2年生



大切に育ててゆ



自分が食べたい野菜を決めて苗を選び、「山武緑の風」東金店でお買い物♪店長の案内でお店の中を探検して、いろいろな野菜やお花を見つけました。

田植え



5/17

山武市立睦岡小学校 5年生



指導員のお姉さんに教えてもらったよ



バケツで苗を育てる「バケツ稲づくり」に挑戦！営農指導員に植え方や育て方のコツを教わって、丁寧に植えました。

5/30

東金市立福岡小学校 5・6年生



石井さんがお手本を見せてくれたよ



生産者の渡辺博之さん・石井茂さんの協力を得て、田植え体験！石井さんの植え方を真似しながら、保護者も一緒になって頑張って植えました！



JA

5/18

さんぶのスイカ大好評！球場で試食振る舞う

JAグループ千葉は5月18日、千葉ロッテマリーンズの冠協賛試合を千葉市のZOZOマリンスタジアムで初開催しました。JA山武郡市・成田市・かとり、千葉県農協青年部協議会が特設ブースを設置して農産物をPRしました。

当JAは大玉スイカ30個を用意し、約2,000食分の試食を来場者に振る舞いました。親子連れも多く、小さな子どもたちも笑顔でスイカにかぶりついていました。

試食した来場者は「こんなに甘くておいしいスイカを食べたのは初めて」「千葉のスイカは富里のイメージが強かったが、山武郡市のスイカのファンになった」などの感想を話しました。



▲JA職員からスイカを受け取る来場者

2



8



11



地域

6/10

農家の仕事を子どもたちに伝えたい

JA山武郡市は6月10日、大網白里市立増穂小学校の教員の圃場見学に協力しました。JAでは同市へ給食用の農産物を提供していて同校と交流があり、教員から「3年生の授業で農家の仕事を学ぶための教材を作りたい」と要望を受けました。

当日は教員3人が産直課の職員とともに、白里地区の組合員・片岡健一さんのキュウリの圃場を訪れました。教員たちは栽培方法や出荷規格、農業のやりがいや苦勞、おいしいキュウリに育てるための工夫などをインタビュー。写真や動画に収めていました。

教員は「生産者の努力や苦勞を子どもたちにしっかりと伝えたい」と話しました。



▲インタビューに答える片岡さん(中央)

女性部



5/29

まごころ込めたお弁当を 一人暮らしの高齢者へ

女性部千代田支部は5月29日、一人暮らしの高齢者を見守る地域貢献活動の一環として、手作り弁当の配付を行いました。30年以上続く活動で、年3回行っています。

ジャガイモやニンジンなど部員が育てた野菜を主な食材とし、栄養バランスや高齢者でも食べやすい食感・味付けを意識して献立を決定。部員6人で豆腐の肉巻きステーキ、春雨サラダ、卵焼きなど8品を作り、高齢者宅7軒に届けました。

弁当を受け取った女性は「いつもおいしいお弁当を届けてくれてありがたい」と笑顔で話しました。



1

地域を
なくそう

3

すべての人に
健康と福祉を

▲お弁当を手渡す石井克子支部長(右)



▲おかずを盛り付ける部員



▲完成したお弁当

JA

5/31・6/1

最新の農業機械を展示



▲来場者（中央）に機械の性能を説明

JA山武都市は5月31日・6月1日の両日、農業機械の展示会を機械センターで開き、2日間で662人が来場しました。

メーカー40社が協賛し、会場にはトラクター、田植え機、管理機などの最新機種が並んだほか、ミニドローンの操縦体験や農作業事故をVRで体験できるブースを設けました。また今回は、JAグループが今年から受注販売している共同購入コンバインを展示し、来場者の注目を集めました。

女性部

6/4

部員・JA役職員合同 グラウンドゴルフ大会結果



（6月4日／成東総合運動公園／参加者数84人）



<個人の部>

1位＝森田みつ子（大網白里）

※写真中央

2位＝秋山京子（正気）

※写真左

3位＝若菜千栄子（大和）

※写真右

※敬称略、カッコ内は支部名。

<団体の部>

優勝＝赤2班

秋山京子（正気）

高木フキ江（松尾）

近藤雪江（大和）

星見和子（大網白里）

村山洋子（公平）

緑海園芸部会

6/6

ネギ生産者向けに 農機の実演会



▲管理機の構造を確認する部会員ら

緑海園芸部会は6月6日、ネギ栽培に活用できる最新の農業機械の知識を学び、作業の省力化に役立てようと実演会を山武市内で開きました。

当日は部会員、JA職員ら30人が参加。機械メーカーの社員が圃場の均平作業を自動制御で簡単に行えるレーザーレベラー、ネギの畝を同時に2列作ることのできる管理機などを実演し、性能や特長を解説しました。部会員は興味を持った機械の操作方法を聞いたり試乗していました。

園芸部

5/20

生産履歴記帳の 重要性を学ぶ



▲適正な農薬の使用方法を学ぶ受講者

園芸部は5月20日、生産履歴記帳の重要性を学び、安全・安心な農産物の生産を行うための「生産行程管理者育成研修会」を本所で開きました。園芸部員、JA職員合わせて13人が受講し、新たに生産行程管理者となりました。

JA全農ちばの職員が講師を務め、参加者は農薬を適正に使用するための注意点や農薬に関わる法律、不適正使用による事故の事例などを学びました。



園芸部

夏野菜が出荷最盛期！

葱部会・トウモロコシ部会・大総園芸部南瓜部会・南郷園芸部原横地丸南出荷組合では、本格的な出荷の前に販売査定会を開きました。

生産者、市場担当者、関係機関職員らが集まり、販売方策や出荷規格などを確認しました。



夏ネギ

園芸部葱部会
(山武市・ホテル浪川荘)
生産者数：134人
作付面積：35ヘクタール
出荷計画：18万ケース
(1ケース5キロ)

5/17



カボチャ

大総園芸部南瓜部会
(旧大総支所)
生産者数：10人
作付面積：4.1ヘクタール
出荷計画：8,800ケース
(1ケース10キロ)

6/10



トウモロコシ

園芸部トウモロコシ部会
(山武市・ホテル浪川荘)
生産者数：159人
作付面積：43ヘクタール

6/11

出荷計画：8万5,000ケース(1ケース5キロ)



メロン

原横地丸南出荷組合
(山武市・原横地公民館)
生産者数：14人
作付面積：3.2ヘクタール

6/11

出荷計画：1万2,000ケース(1ケース5キロ)

JA

6/8

ららぽーとで
スイカをPR

▲スイカを試食する来店客

JA山武郡市・富里市・千葉みらいは6月8日、3JA合同でスイカの販売・PR活動を船橋市のららぽーとTOKYO-BAY内のスーパーマーケット「ロピア」で行いました。

当日は各JAの職員らが参加し、店内の特設コーナーで大玉スイカを販売しました。試食の提供を行ったほか、千葉県のマスコットキャラクター「チーバくん」も登場し、会場は多くの来店客でにぎわいました。

北清水営農組合

5/29

麦の収穫・検査を実施



▲コンバインで麦を収穫

横芝光町の北清水営農組合は5月下旬に小麦の収穫を行いました。6月18日には検査を実施し、やさいの里営農センターの農産物検査員が形質・水分・容積重を検査しました。

同組合では今年、28ヘクタールで栽培。約82トンの出荷を見込んでいます。

組合員は「麦栽培は圃場の排水性が重要であり、昨年からの対策を講じている。今後も収量・品質ともに向上させていきたい」と話しました。

新NISAスタートキャンペーン 実施中!

【キャンペーン期間】 2024年12月10日(火)まで



NISA口座新規開設+ご利用で 現金最大**2,500円**プレゼント!

NISA口座新規開設で現金**1,000円**プレゼント

+

NISA口座で**投信スポット**を50万円以上購入で現金**1,000円**プレゼント

+

NISA口座で**投信つみたてサービス**を購入で現金**500円**プレゼント

●プレゼントの対象は2024年1月1日現在で18歳以上の個人の方かつお一人様それぞれ1回限りとさせていただきます。●キャンペーン期間内にNISA口座を当JAで開設された方(他金融機関からの変更によるNISA口座開設も含む)が対象です。さらに期間内に投信スポット購入・投信つみたてサービス購入の方を対象とさせていただきます。●「NISA口座開設」のプレゼントは税務署の承認後(申込日より1~2カ月後)とさせていただきます。●プレゼントの現金は投資信託指定貯金口座にお振り込みいたします。振り込みの際に口座が解約となっている場合は対象外とさせていただきます。●プレゼントは課税対象となる場合があります。詳細は所轄の税務署にご相談ください。●インターネットまたはJAバンクアプリよりお申し込み(当JAに普通口座がある方に限る)いただいた場合は、当JAから本キャンペーンの詳細をご案内します。

◎詳しくは、お近くの支所までお問い合わせください。

皆さまの大切なものをJAの貸金庫がお守りします

成東支所では、**貸金庫サービス**を行っています。ぜひご利用ください!

■保管できるもの

有価証券: 公社債券、株券、その他の有価証券など
重要書類: 預貯金通帳・証書、契約証書、権利書など
貴重品類: 貴金属、宝石、その他の貴重品など

■ご利用時間

〈平日〉
午前8:00~午後8:00
〈土日祝日、12月31日、1月2日、1月3日〉
午前9:00~午後5:00

※成東支所のATM休止日
にはご利用できません。

■ご利用いただける方

当JAと貯金取引のある方

■貸金庫のサイズと年間使用料(税込) ※2024年4月1日現在

高さ100mm×幅260mm×奥行350mm		高さ140mm×幅260mm×奥行350mm	
組合員の方	組合員外の方	組合員の方	組合員外の方
24,200円	27,500円	27,500円	30,800円

※使用料は**年払いのみ**とさせていただきます。

※貸金庫は専用個室の**全自動タイプ**ですので、プライバシーも守られます。

※鍵を紛失された場合は、**ご利用者様の実費負担**となります。

お問い合わせ・お申し込み

成東支所 TEL.0475-82-2711 (受付時間 平日 午前8:45~午後5:00)

米の食味コンクールを開催します

おいしい米づくりの意識向上と産地のイメージアップを図るため、今年も食味コンクールを開催します。

出品対象者 水稻部会員（JA出荷契約者）

申し込み 9月2日(月)～9月13日(金)
お近くの営農・経済センターへ

対象品種 コシヒカリ、粒すけ
(1等米基準の玄米5kg)

出品点数 1人1点(1品種のみ)

添付書類 申込書、栽培管理記録簿

出品料金 500円

審査方法 一次審査：食味分析計で測定
二次審査：千粒重と品位審査
最終審査：食味官能審査



賞品 ・最優秀賞（2名）：賞状と記念品(5万円相当)
・優秀賞（3名）：賞状と記念品(3万円相当)
・優良賞（2名）：賞状と記念品(1万円相当)
・参加賞（全員）：記念品(1,000円相当)

※出品者には、ご本人の分析結果と入賞者の食味値、肥培管理情報をご報告します。

◎詳しくは、お近くの営農・経済センターまでお問い合わせください。

飼料用米生産者の皆さまへ

当JAでは、水稻農家が安心して飼料用米の生産に取り組むことができるよう、資金繰り安定化への支援として、水田活用の直接支払交付金が交付されるまで以下のつなぎ資金を融資しています。

つなぎ資金

- ・ JA交付金等つなぎ資金（水田活用）
- ・ JA飼料用米対応資金

資金概要

対象者 令和6年産の飼料用米の生産に取り組む水稻農家で、水田活用の直接支払交付金の交付申請を行った方

資金使途 水田活用の直接支払交付金が交付されるまでのつなぎ資金

融資限度額 水田活用の直接支払交付金の範囲内

融資金利 実質0～0.5%

融資期間 水田活用の直接支払交付金交付まで
(最長で2025年3月31日(月)まで)

◎詳しくは、お近くの支所融資窓口またはローンセンターまでお問い合わせください。

夏季休業のご案内

次の店舗では以下の期間、休業とさせていただきます。ご不便をおかけしますが、何とぞ理解くださいますようお願いいたします。

●**営農・経済センター、グリーンプラザ、機械センター**

8月10日(土)～15日(木)

※青果物出荷はセンターごとに対応します。

●**農産物直売店「山武緑の風」**

8月15日(木)・16日(金)

◎詳しくは各店舗にお問い合わせください。

農作業中の熱中症に 注意しましょう

予防のポイント

- 高温時の作業は避ける
- 単独作業は避ける
- こまめな休憩と水分補給
- 熱中症対策アイテムの活用



◎お住まいの地域や全国の暑さ指数・熱中症警戒アラートなどの情報は、環境省「熱中症予防情報サイト」に掲載されています。

熱中症予防情報サイト

検索

農家で働きたい人を募集中！

ご興味のある方は、農作業ヘルパー無料職業紹介所へお問い合わせください。

作業内容 農作業全般(定植作業、収穫作業など)

雇用期間 求人者(農家)と協議のうえ決定

賃金 金額・支払方法などは求人者(農家)と協議のうえ決定

◎仕事内容は農作業が基本となりますので、依頼が少ない時期があります。

◎仕事紹介の連絡は、求人票に沿って条件の合う方からご連絡いたします。条件によってはご紹介できない可能性もありますので、あらかじめご了承ください。

お問い合わせ

JA山武郡市 農作業ヘルパー無料職業紹介所(営農部内)

(厚生労働大臣届出受理番号12-特-000116)

TEL.0475-82-3531 (受付時間)平日午前8:30～午後5:00

移動型金融店舗「さんぶのさんちゃん号」 8月から運行場所を変更します

◎旧・福岡支所の日程を金曜から火曜(午後)に変更します。

◎新たに千代田支所にて営業を開始します。

8月から	月	火		水		木	金
		午前	午後	午前	午後		
旧・増穂支所	○					○	
旧・豊海支所		○					
旧・福岡支所			○				
旧・豊岡支所				○			
旧・大総支所					○		
千代田支所							○

【営業時間】午前9:30～午後3:00

※午前は9:30～12:00、午後は1:00～3:00

※土日祝日、8月8日(木)は休業いたします。

◆ご利用いただけるサービス

- ATMでの入出金・振込・記帳
- 貯金・融資・共済等に関する相談
- お買得購買品のご案内

※ご利用の際は、キャッシュカードをお持ちください。

理事会だより

5月28日に開かれた理事会に上程された主な議案は以下のとおりです。

- ・給与規程の一部変更に関する件
- ・令和6年度上半期決算総合収支見通し及び臨時給与の支給に関する件

—— 慎重審議の上、原案どおり決議されました。 ——

各種相談会

◎相談無料。定員となり次第、締め切らせていただきます。

税務 相談会	日程／8月1日(木)午前、15日(木)午前 場所／JA山武郡市 本所 問い合わせ／TEL. 0475-82-3221 (総務部総務課)
法律 相談会	日程／8月8日(木)午後 場所／JA山武郡市 本所 問い合わせ／TEL. 0475-82-3221 (総務部総務課)

※より多くの皆さまにご利用いただくため、同一案件でのご相談は、原則3回までとさせていただきます。

JA山武郡市のあゆみ

2024年5月31日現在

出資金48億5千万円／販売品取扱高32億3千万円／直販高6億9千万円

購買高17億4千万円／貯金2,231億6千万円

貸出金338億6千万円／長期共済保障保有高5,964億9千万円

正組合員／1万1,325人 准組合員／9,587人

農産物直売店「山武緑の風」からのお知らせ

◆イベント情報

◎8月1日(木) 東金店の日【東金店】★

◎8月2日(金) 山武店の日【山武店】★

◎8月8日(木) たまごの日【全店】

数量限定で通常価格から50円引きで販売します。

◎8月10日(土) 大網店の日【大網店】★

◎8月10日(土)・24日(土) 豆腐の日【大網店】

手作り豆腐をお買い得価格で販売します。

★のイベント内容は当日までのお楽しみ♪

◆7月下旬～ お盆用品を販売します

◆8月13日(火) 臨時営業します！

◆8月15日(木)・16日(金)

夏季休業とさせていただきます。



「親子料理教室」を開催します！

食育ソムリエ倶楽部主催！夏休みに「お米」を使った新しい調理方法を親子で学んでみませんか？

【日時】8月2日(金)午前9:30～午後1:00(予定)

【場所】東金中央コミュニティーセンター 調理室

【募集人数】親子5～10組(20人程度)

※お子さまは小学生が対象です。定員数に達し次第、締め切ります。

【参加費】1組500円

◎お申し込み・お問い合わせは、「山武緑の風」各店まで。

【営業時間】午前9:00～午後5:00 【定休日】毎週火曜日

◎詳しくは、各店舗スタッフまでお問い合わせください。

正職員の中途採用募集のお知らせ

【募集対象者】 高校卒業以上で採用時に35歳未満。長期勤続によるキャリア形成を図るため経験不問。

【求人数】 若干名

【職種】 総合事務職

【仕事の内容】 ◆信用・共済・購買・販売・指導・その他の一般事務及び接客を伴う事務。

◆渉外業務(貯金・融資・共済・購買事業の推進)。

※購買・販売業務は、購買品の供給、農産物の販売、直売店関係業務、農業機械関係業務等。

【主な勤務先】 山武市、東金市、大網白里市、九十九里町、芝山町、横芝光町

【お問い合わせ】

総務部 教育人事課 採用担当 TEL.0475-82-3221

ダイアリー



秋冬ニンジン

芝山経済センター 営農指導員 山本 匠

令和5年産の振り返り

昨年の秋冬ニンジンは、播種時期に高温・乾燥の影響を受けた結果、早播きの早生品種においてエクボ症（ツタバナ）や肩コケといった肩障害、10月以降に急激に肥大したことによる空洞症などの症状が散見されました。今回は、それらの発生メカニズムと対策についてご紹介します。

原因と対策

エクボ症（ツタバナ）や肩コケと呼ばれる肩障害は、主にニンジンの首元が強風等によって損傷を受けた場合や、高温・乾燥によって表皮が癒着し、それらが組織内に巻き込まれると発生します（写真①②、図①参照）。昨年のように8月が極端な高温かつ乾燥している状況は、肩障害の発生しやすい環境です。

空洞症は、初期生育がなかなか進まなかった後に急激に肥大すると発生しやすいです（図②参照）。昨年は8月の初期生育の不調に加え、肥大が進む10月ご

ろに比較的温暖だったことが重なり、早播きの早生品種において症状が多く見られました。

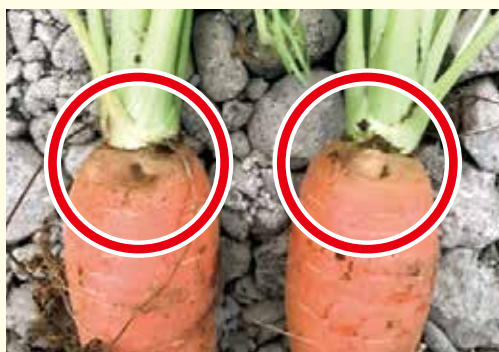
これらの症状の対策は、早生品種の播種時期を遅らせることです。愛紅が登場した20年前と比較して近年7月末～8月初旬の土壌は極端に高温で乾燥しているため、ニンジンの生育には不向きな環境になっています。また、肥大が進む秋口も暖かいため、8月5日以降に播種したもので、従来の早播きニンジンの出荷時期に十分間に合います。特に愛紅で栽培に取り組む場合には、8月5日～8月25日ごろに播種することをお勧めします。

ビーラムの新剤型が登場！ （ビーラムプライムフロアブル）

センチュウ防除のビーラム粒剤にフロアブル剤が登場しました（写真③）。粒剤よりも軽く小さいことから、運搬の労力軽減、省スペースになります（使用量は10㎡当たり250ミリリットル）。散布に適したドローンやブームスプレーヤーをお持ちの方は、ぜひお試しください。



写真① 裂開した胚軸

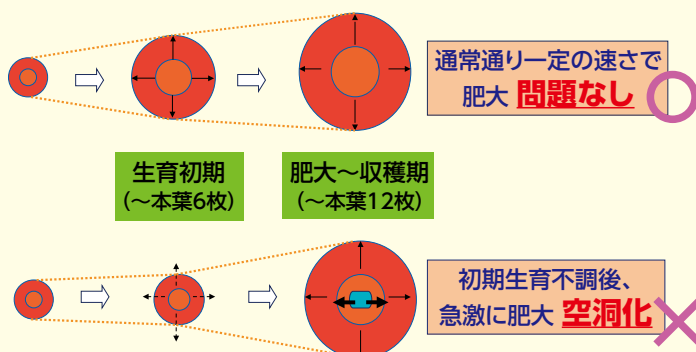


写真② エクボ症（写真①の痕跡が残ったもの）



写真③ ビーラムプライムフロアブル

図② 「空洞症」発生の原因



※図・写真提供：住化農業資材（株）

図① 播種時期による肩障害発生頻度の差異



ブロッコリー

やさいの里営農センター 営農指導員 三枝 宏禎



農作業

テクニカル

ブロッコリーは栄養が豊富で健康野菜として消費・生産量が増加しており、2026年度から農林水産省の「指定野菜」に追加されます。今回は、夏播き・秋冬取りの基本的な栽培についてまとめました。

品種

JA山武郡市管内で栽培されている夏播き品種の中から、主要な品種をご紹介します。

●「おはよう」

播種後95日前後で収穫できる中早生種。播種期および収穫期の幅が広く、栽培適応性が高いので安定出荷できます。

●「サマードーム」

播種後95～105日前後で収穫できる中早生種。抜群の耐暑性があります。

●「こんにちは」

播種後105～110日で収穫できる中生種で、「おはよう」より10～14日ほど晩生。アントシアンフリーで低温伸長性に優れます。

●「グランドーム」

播種後115～120日程度で収穫できる中晩生種。花蕾の肥大性に優れています。

温度と湿度

発芽適温は25℃前後ですが、生育適温は16～20℃です。生育段階で25℃以上になると徒長しやすくなり、病害が発生する恐れが高まります。土壌が多湿になっても徒長しやすくなるため、水はけのよい土壌作りが大切です。

定植

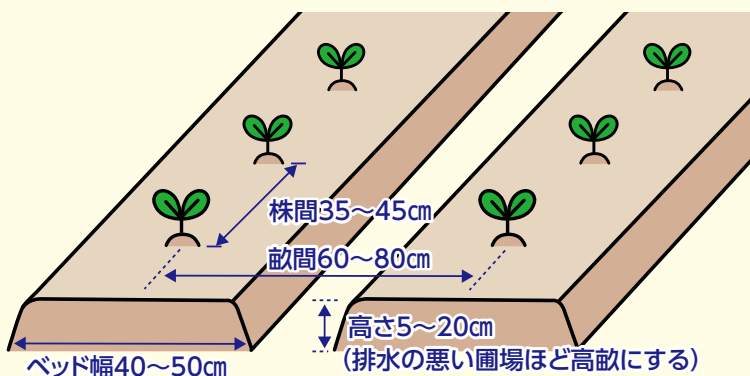
128穴セルトレイで育苗し、本葉2.5～3枚(育苗日数25～30日)が定植の目安となります。

湿害に弱いいため、排水性の悪い圃場ではあらかじめ高畝栽培や排水対策を行いましゅう。定植作業や灌水は夕方ので涼しい時間に行い、定植後の活着を促します(図③参照)。

追肥

定植して2週間前後に1回目、花蕾が発生するころ(定植後35～40日前後)に2回目の追肥を行います。施用量は窒素成分で10㎡当たり4～5kgです。遅くとも11月下旬までに施用し、地上部の生育を促しましょう。

図③ ベッド作り(1条植えの場合)



「営農情報メール」配信中!

作柄情報、病害虫対策、青果物概況、イベント案内など、営農に役立つ最新情報をお届けします。



←登録はこちらから
(登録無料)

JA山武郡市の組合員なら
どなたでも登録できます。

営農なんでも相談室

皆さまの営農に関するお悩みを、JAの総合事業の力で解決! 栽培管理、コスト削減、規模拡大、求人・雇用のことなど、お気軽にご相談ください。

JA山武郡市
営農なんでも相談室(本所 営農部内)

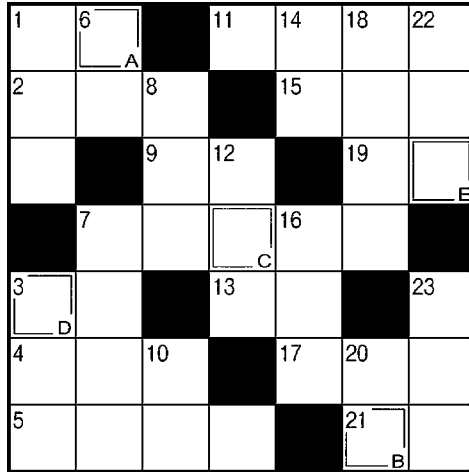
0120-972-860





ヨコのカギ

- 1 七夕の短冊を付ける植物
- 2 鳥が羽ばたかせるもの
- 3 東北地方で牛のこと
- 4 だしじゃことも呼ばれます
- 5 ひ孫の子どもです
- 7 ロンドンの——空港は英国最大の国際空港です
- 9 ポンポンと地面で突いて遊びます
- 11 高校球児が試合をするときに履きます
- 13 ピザにあるものは傾いていることで有名です
- 15 シャンプーの後で使う人もいます
- 17 侍が腰に差していたもの
- 19 ——ふり構わずがむしゃらに取り組んだ
- 21 漢字などに付ける小さな文字



2重枠に入る文字をA⇒Eの順に並べてできる言葉は何でしょう？
 答えと住所、氏名、年齢、電話番号をご記入の上、15ページのあて先へハガキでご応募ください。正解者の中から抽選で5名様に下記の「ちょきんぎょグッズ」をプレゼントいたします！

- 23 打ち上げ——、線香——
- 22 ウィスキーはこの中で熟成します
- 20 病気の治療や予防に使われます
- 18 アウターの反対語
- 16 渡り——を——通って隣の校舎へ行った
- 14 2024年の夏季五輪が行われる都市
- 12 手首のこと。——バンド
- 10 目で見える範囲のこと
- 8 春がスプリングなら夏は
- 7 天の川を渡って織り姫に会いに行きます
- 6 アジやイワシと並んでよく食べられる青魚
- 3 貼り合わせて台板を作ります
- 1 小説を書く人をこう呼ぶことも

タテのカギ

PRESENT

正解者の中から
抽選で
5名様

**ちょきんぎょグッズ
エコトートバッグ**

小さくたんで携帯できる、ちょきんぎょイラスト入りのトートバッグです。

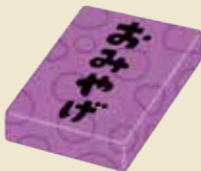
※全10色。色の指定はできません。
 (この賞品は支所では取り扱っておりません)

5月号の答え ピクニック (ピクニック)

ピ_A ク_B ニ_C ツ_D ク_E

1	サ	6	ツ _D	キ	13	ア	16	オ	19	バ
2	イ	ゴ		11	シ	ユ	ク _E	ン		
3	ヨ	ウ	8	シ	ユ		テ			
	ウ		9	タ	ク _B	14	ト		20	ア
		7	ポ		12	ハ	ツ	17	コ	イ
4	ト	ピ _A	10	ツ	ク		ゼ	18	ロ	
5	ラ	ー	ユ		15	タ	ニ _C	ン		

孫も20歳を過ぎるとなかなか相手をしてくれませんが、仕事で出張した際にはその土地の名物などのお土産を買ってきてくれる優しい孫に成長してくれました。とてもうれしく、楽しい日々を過ごしている今日この頃です。



(大網白里市・三枝さん)

⇒優しくて素敵なお孫さんですね！コロナ禍が明けても、なかなか旅行に行けなかったりするので、お土産話を聞くと自分も旅行に行った気持ちになります♪

(かがやき編集部 N)

定年退職してから、これまで買い物などしたことがなかった私が唯一、一人で買い物に行くことができるようになった店が「山武緑の風」東金店です！新鮮な野菜や花、漬物、総菜などがあり、明るいスタッフの方々がいて買い物楽しいです。

(九十九里町・ペンネーム「ぜんな」さん)

⇒ご利用ありがとうございます！東金店ではアットホームな店づくりを心掛けていますので、感想をいただけてとてもうれしいです。私も取材で東金店に行く機会がたまにあるので、いつも元気なスタッフたちとつい話し込んでしまいます(笑)。今後もぜひ緑の風をご利用ください！

(かがやき編集部 S)

かがやき 掲示版

このコーナーでは、読者の皆さまからお寄せいただいた心温まるエピソードやおもしろ写真、絵手紙などを紹介していきます。

※ご応募いただいた作品(絵・写真など)は返却できませんのでご了承ください。



おいしく食べて梅雨の体調不良対策

栄養士 吉田 理江

梅雨の時期になると頭痛、だるさなどの不調で悩んでいませんか？ 梅雨の時期の不調を「気象病」といいます。気温、気圧、湿度などの変化により、自律神経のバランスが乱れることが気象病の原因です。今回は、自律神経のバランスを整える効果が期待できる栄養素などを三つご紹介します。

■ビタミンB6

ニンニク、肉、魚などの動物性食品に含まれるビタミンB6は、日中優位に働く交感神経の興奮を抑える働きがあります。精神を安定させる働きがある神経伝達物質のセロトニンの原料の合成に欠かせない栄養素です。ビタミンB6は、皮膚の新陳代謝を高める働きがあるため、美しい肌を目指している人は、積極的に取ると良いでしょう。ガーリックパウダーを炒め物やスープに入れると手軽にビタミンB6が取れます。

■ビタミンD

キノコ類、しらす干し、イワシなどに含まれるビタミンDは、セロトニンの分泌を増やす働きがあります。ビタミンDは神経

伝達物質の生成に関わる栄養素です。不足するとうつ病のリスクが高まります。ビタミンDは日光を浴びると体内で合成されるため、朝ベランダに出たり、散歩をするなど良いでしょう。しらすをご飯の上のせて食べたり、野菜と一緒に炒めるとおいしくビタミンDが取れます。

■テオブロミン

チョコレートやココアなどに含まれるテオブロミンには、自律神経のバランスを整え、脳や体をリラックスさせる効果が期待できます。チョコレートやココアなどに含まれるカカオポリフェノールには、抗酸化作用があり美肌づくりには欠かせない成分です。トーストやヨーグルトにココアパウダーをかけると手軽にテオブロミンが取れます。

自律神経のバランスを整えるため

には、規則正しい生活も大切です。早寝早起きを心がけましょう。



つぶやき @ かがやき編集部

◎今回のレシピを提供してくれたソムリエさんから、カボチャのスープの素をお裾分けしていただきました。牛乳を入れて温めるだけで本格的なカボチャスープのできあがり！シンプルな材料だからこそカボチャの風味が引き立っていました。翌日に冷やして飲んでもおいしかったです♪簡単でおいしいレシピを作るソムリエさんは、すごいですね😊



情熱カレーと一緒にいただきました♪

〒289-1334

山武市和田375-2

J A 山武郡市企画部
「かがやき」編集部行

おたより・クロスワードパズルのご応募はこちら

おたより・クロスワードパズルのご応募は、住所・氏名（必要ならペンネーム）・年齢・電話番号を書いて左のあて先に、ハガキでお送りください（7/31消印有効）。

5月号プレゼント当選者（敬称略）

- 中村 ヨシ（大網白里市）
- 根本 智子（東金市）
- 村井 廣子（九十九里町）
- 母里 とし子（横芝光町）
- ペンネーム「てる」（山武市）

まんぷく 食育ソムリエが作る 満福レシピ

「農と食のプロ」である食育ソムリエが、地元食材のおいしさを引き出す調理方法を伝授！
お腹も心も満たされて幸せな「満福レシピ」をご紹介します。



カボチャのスープ

バターや生クリームを使わずに、野菜のうま味を生かしたあっさりした味なので、食欲が落ちる夏でも飲みやすいスープです！冷やして飲んでもおいしいよ！



食育ソムリエ ワンポイントアドバイス

牛乳の分量のうち100mLを生クリームに変えると濃厚な味わいになります。仕上げに生クリームを少したると、見た目もおしゃれに仕上がりますよ！

材料（4人分）

- カボチャ 1/4個(200~250g)
- タマネギ 中1個(200~250g)
- サラダ油 大さじ1
- コンソメ(固形) 1個
- 牛乳 400mL
- 塩、こしょう 少々



作り方

- ① カボチャは種とワタを取り、皮をむいて1cm幅程度の薄切りにする。タマネギは、くし形に薄く切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、タマネギをしんなりするまで炒める。カボチャを入れてさっと炒めたら、水(分量外)をヒタヒタに被るくらい加える。コンソメを入れ、カボチャが軟らかくなるまで中火で5~10分程度煮る。
- ③ ②を粗熱が取れたらミキサーにかけ、なめらかになるまでかくはんする。
- ④ ③を鍋に戻し、牛乳を加えて煮立つ直前まで温め、塩・こしょうで味を調えたらできあがり♪



「食育ソムリエ」は、野菜や果物の選び方やおいしい調理方法などを消費者にアドバイスすることができる、日本協同組合連携機構が認証する資格です。「生産者と消費者の懸け橋」として、「山武緑の風」に出荷する生産者6人が活躍しています。

レシピはJA山武郡市のホームページでも公開しています♪



食育ソムリエ考案のレシピ集が、「山武緑の風」で好評販売中！



編集・発行／山武郡市農業協同組合

〒289-1334 千葉県山武市和田375-2 TEL 0475-82-3221 FAX 0475-82-6787
発行責任者／鈴木俊幸 編集事務局／企画部 印刷所／株式会社弘報社

